Экономим сахар, сохраняем витамины

Ю. Б. Поляков

SHOUT
SHARE
IT

- Ю. Б. Поляков
  -

Ю. Б. Поляков
ЭКОНОМИМ САХАР, СОХРАНЯЕМ ВИТАМИНЫ

Не только варенье и ягоды, протертые с сахаром, можно заготовить на зимний период. Существует много рецептов приготовления сладостей из ягод и фруктов, имеющих значительный срок хранения и сохраняющих больше полезных веществ и витаминов. Многие рецептуры снижают расход сахара, потребление которого в большом количество не приносит здоровья.

Основное сырье — традиционное: ягоды, фрукты, орехи, семена и сахар. Вспомогательные продукты (крахмал картофельный, кукурузный, мука, какао-порошок, мед, ванилин, корица, яйца, лимонная кислота й, многие другие компоненты, свойственные национальным кухням) в зти рецепты входят в небольшом количестве как по весу, так и по числу компонентов.

Учитывая то, что современная хозяйка пользуется миксером, кофемолкой и другой бытовой техникой, наиболее проста и доступна в приготовлении всем известная клюква в сахарной пудре. Это лакомство очень вкусно, полезно и хорошо сохраняется. Надо только добавить, что по рецепту клюквы в сахарной пудре можно приготовить и другие ягоды (из лесных — бруснику, чернику; из садовых — черноплодную рябину, рябину обыкновенную, и, конечно, смородину).

Для приготовления ягод по этому рецепту прежде всего необходима сахарная пудра, которая в домашних условиях готовится из сахарного песка с помощыо кофемолки, затем картофельный или кукурузный крахмал и немного ванилина. Если нет под рукой крахмала, его можно заменить яичным белком, сахарным сиропом или сахарно-медовым сиропом, который готовится пз расчета 50 г меда на 1 л сиропа.

На 1 кг ягод расходуется около 80 г крахмального клейстера или любого его заменителя (яичного белка, сахарною сиропа), 300–500 г сахарной пудры (в зависимости от толщины слоя), причем сахарный песок для приготовления пудры следует брать белого цвета, так как желтоватый оттенок передается цвету пудры. В сахарную пудру для продления срока храпения готового продукта добавляют глюкозу, предварительно размолотую в кофемолке. Клейстер из картофельного или кукурузного крахмала готовится следующим образом: крахмал смешивают с

водой в соотношении 1:1,5 (по массе). В клейстер или его заменитель добавляют ванилин на копнчике ножа.

Перед тем как покрыть ягоды клейстером, их тщательно перебирают и промывают. Ягоды должны быть спелые, отсортированные от порченых и недозрелых. Далее ягоды, засыпанные в дуршлаг, который ставится на кастрюлю, поливают приготовленным клейстером, дают стечь и смачивают повторно порцией клейстера из кастрюли, при этом ягоды перемешивают и встряхивают. Смоченные таким образом яюды перекладывают на лоток размером 800х500х75 мм, предварительно посыпанный тонким слоем сахарной пудры. Одни бортик лотка имеет задвижку. Сверху через мелкое металлическое сито с ячейкой 0,3х0,3 мм ягоды посыпают сахарной пудрой и перемешивают их так, чтобы каждая покрылась слоем пудры и не было бы слипшихся ягод. Обсыпанные сахарной пудрой ягоды через вырез в бортике осторожно перекладывают в другой лоток. Оставшаяся в лотке часть пудры просеивается и используется в том же лотке. Обсыпанные ягоды подсушиваются в течение 30–40 мин при периодическом встряхивании.

После подсушивания ягоды перекладывают в сито с ячейкой 0,6–0,8 мм и в нем освобождаются от лишней сахарной пудры, а также от слежавшихся ее комочков и осторожно пересыпают на следующий лоток. Окончательная подсушка длится 8— 10 ч, носле чего отбираются слипшиеся и окрашенные соком ягоды. Хранить готовые ягоды лучите в неглубоких картонных коробках в сухом помещении при температуре не выше 12–18 °С, так как при более высокой температуре оболочка из сахарной пудры ссыхается, а с ней и сами ягоды, что приводит к потере вкусовых качеств и витаминов. Во влажном помещении сахарная пудра, обладающая повышенной гигроскопичностью, впитывая влагу, может привести к порче ягод.

Крахмал применяют не только в качестве вспомогательного сырья — клейстера, он и сам служит основой для приготовления восточной сладости рахат-лукум.

На 1 кг готового ванильного рахат-лукума требуется 500 г сахарного песка, 1 стакан воды, 200 г крахмала (лучше кукурузного), 1 г ванилина, 1 г лимонной кислоты и 200 г сахарной пудры на обсыпку. Готовят сахарный спроп, смешивая сахар и воду. В сироп можно добавить еще немного желатина, чтобы лучше прошел процесс желирования, затем добавляют крахмал и уваривают. После варки полученную остывшую массу разливают в лоточки, застеленные пергаментом, и дают массе загустеть, через 3–4 ч масса режется на прямоугольные кусочки, которые обсыпают сахарной пудрой. Для придания цвета и вкуса

можно добавить в рахат-лукум немного сока или сиропа черной смородины, вишни, клубники и других ягод и фруктов.

Чтобы лучше сохранить витамины, можно готовить сладости способом заливки, избегая варки. Для этого готовят сироп из расчета 1 стакан воды на 1 кг сахара. В этот разогретый сироп и погружают специально подготовленные ягоды, фрукты, орехи. Для заливки наиболее пригодны абрикосы, сливы, персики, инжир, ядра грецких орехов, фундука, очищенные косточки абрикосов и другие фрукты и орехи. Подготовка ягод и фруктов заключается в следующем: их тщательно промывают холодной водой и подсушивают в духовке при температуре 140–150 °С в течение 7–8 мин. Подготовленные таким образом ягоды и фрукты надрезают ножом и извлекают косточку, если она есть. В половинки ягод можно положить ядра грецких или других орехов. Каждую половинку с орехом накалывают специальной проволочкой (вилкой) и погружают в густой горячий сироп, выдерживают там 10–15 с. Залитые сиропом половинки фруктов укладывают на эмалированную или стальную сковороду (противень), смазанную сливочным маслом, и охлаждают. Хранить готовые сладости лучше в банках из стали или жести обязательно с крышкой.

Ядра орехов, так же как ягоды и фрукты, погружают в густой сироп, затем раскладывают на противне, смазанном сливочным маслом, и дают обсохнуть в течение нескольких часов.

Не только орехи, по и различные семена могут быть использованы для приготовления сладостей, подлежащих длительному хранению. Это прежде всего семена подсолнечника, тмина, мака, кинзы и очищенные семена тыквы.

На 1 кг готового изделия идет 900 г сахарного песка, 2/5 стакана воды, 15 г семян, 100 г муки и 5 г уксусной эссенции.

Семена высыпают в металлическую кастрюлю или латунный тазик, а затем, постоянно перемешивая ложкой, добавляют большими каплями через определенные промежутки времена слегка остывший сироп (80 °С), сметанный с уксусной эссенцией. В промежутках сироп впитывается и усыхает. Поливка сиропом чередуется с обсыпкой мукой. Вся операция проводится в течение полутора часов. Готовое изделие нарезают ломтиками или скатывают в шарики. Хранят в стеклянных или жестяных банках с крышками.

Также в домашних условиях можно приготовить нугу из сушеных ягод, кураги, орехов и сахарного сиропа, взбитого с яичным белком.

На 1 кг нуги берут около 850 г сахарного песка, 2 яичных белка, 70 г кураги или изюма, 100 г орехов, 50 г муки высшего

сорта для обсыпки, 2/5 стакана воды для приготовления сиропа.

Сахарный сироп взбивают о яичными белками (лучше и быстрей с помощью миксера). Для ароматизации и вкуса во время взбивания добавляют немного лимонной кислоты или лимонного масла. Затем в полученную смесь добавляют сухофрукты и орехи, предварительно измельченные. Нуга легко формуется. Подается к чаю.

Все эти сладкие изделия хорошо хранятся, удовлетворяют потребности человека в разнообразных витаминах и микроэлементах, а также различных кислотах. Они приятны на вкус и довольно несложны в приготовлении. Попробуйте приготовить их, подготовив за лето все, что необходимо.

(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Сделай сам»; № 9). ISBN 5-07-000320-8 35 *к.*